



**Colegio Bicentenario España**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
EVALUACIÓN N°2**

NOMBRE ALUMNA			
CURSO	8° básico B	FECHA evaluación	30-06-21
DOCENTE	Mauricio González Mege (mgonzalezm@cesp.cl)		

**Objetivos de Aprendizaje.**

**OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:**

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

**OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas**

**en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas,**

**tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otra**

**Habilidades FUERZA tren SUPERIOR , FUERZA tren INFERIOR , FUERZA ABDOMINAL , Resistencia**

**Instrucciones:**

**Deberán crear una rutina propia de ejercicios, donde se deben ejecutar , escribir al menos 3 ejercicios para cada zona de trabajo, los cuales deberán desarrollar de forma regular en casa , de acuerdo al objetivo de cada una , enviando una planilla donde se debe indicar :**

**Ejercicio**

**Repeticiones**

**Series**

**Músculos involucrados**

**Dibujo del ejercicio**

**Además de aquello deberán enviar un video de la realización de esta a modo de demostración al correo institucional o compartiendo átraves del drive institucional**

**( se adjunta al final una planilla tipo )**

<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>4 puntos</b>	<b>3 puntos</b>	<b>2 puntos</b>	<b>1 punto</b>
1:plan de entrenamiento planilla	Envía planilla de acuerdo a sus objetivos personales respetando los ítems de esta	Envía planilla de acuerdo a sus objetivos personales pero no coloca el ítem del dibujo	Envía planilla de acuerdo a sus objetivos pero no completa falándole mas de 2 ítems	no envía planilla
2.-plan de entrenamiento video	Envía video ,en este explica los ejercicios , además de poseer concordancia con lo escrito en su planilla	Envía video ,en este explica los ejercicios , pero no tiene relación con lo escrito en su planilla	Envía video ,en este no explica los ejercicios , además de no tener relación con lo escrito en su planilla	No envía video
3.- identificar cada ejercicio para zona corporal	Identifica cuales son ,los ejercicios correspondientes para su tren superior , su tren inferior además de su zona abdominal	Identifica cuales son ,los ejercicios correspondientes para su tren superior , su tren inferior además pero no de su zona abdominal	NO Identifica cuales son ,los ejercicios correspondientes para su tren superior , su tren inferior pero si los de su zona abdominal	No logra identificar cuales son las zonas de trabajo
4.- ejecución	Ejecuta de manera correcta todos los ejercicios manteniendo una buena higiene postural en ellos	Ejecuta de manera correcta entre el 50% - 90% de los ejercicios manteniendo una buena higiene postural en ellos	Ejecuta de manera correcta entre el 30% - 50% de los ejercicios manteniendo una buena higiene postural en ellos	Realiza de manera incorrecta con mala postura todos los ejercicios
5.- .Responsabilidad	Cumple con la fecha de entrega	, se atrasa 1 día en la entrega	Demora 2 o 3 días en entregar	Demora mas de 3 días en entrega de evaluación

Puntaje total: 20 puntos.

